



## ワンタンスープ

◆エネルギー 71Kcal、 ◆たんぱく質 5.2g



提供したとき、完食のクラスがほとんどでした！  
ワンタンと一緒に、野菜もたっぷりとれるスープです♪

### 材料(4人分)

・鶏もも肉（皮なし）	60g
・たまねぎ	80g〔スライス〕
・にんじん	40g〔千切り〕
・もやし	80g
・えのきたけ	20g〔3cm切り〕
・長ねぎ	20g〔小口切り〕
・しょうが	少々〔みじん切り〕
・ほうれんそう	20g〔2cm切り〕
・ホールコーン	20g
・ワンタンの皮	40g
・植物油	適量
・鶏ガラスープ	640ml
・しょうゆ	大さじ3/4
・食塩	小さじ2/3
・白こしょう	少々

### 作り方

- ① 油を熱し、しょうがを炒め、鶏肉、たまねぎ、にんじんの順に炒める。
- ② 鶏がらスープを入れて、もやし、えのきたけ、ホールコーンを入れて煮る。
- ③ 野菜が煮えたら、しょうゆ、塩、こしょうで味をととのえ、ワンタンを入れる。
- ④ 最後にほうれんそう、ねぎを入れて仕上げる。

◎給食では、ワンタンの皮に肉を包んでいないため、鶏もも肉を入れていきます。  
ご家庭では、肉を包んだワンタンにするとさらにおいしくいただけます！